

隠岐諸島における食生活に関する聞き取り調査 ～おひとりさま食生活支援プロジェクトに向けての実践報告2019～

今中 美栄, 細川 優, 福田 詩織, 多々納 浩

概 要

公立大学法人島根県立大学しまね地域研究センターは、2019年4月に地域課題や地域文化の研究に取り組み、地域貢献を推進していくことを目的として設立された。本研究は、2019年度しまね地域研究センタープロジェクト研究助成に採択され、島根県内でも高齢化率の高い隠岐諸島において、独り暮らしの高齢者への食生活支援を目的とした地域貢献活動を行った。隠岐の島町は、平成27年国勢調査で、高齢化率38.1%であり、本調査回答者においても60代～70代が最も多く、高齢者の割合の多さを示していた。また、食生活においては、その日にとれた魚や自分の畑の野菜を食べるなど、自然の恵みに準じた食生活の様子が伺えた。知夫村は、高齢化率49.6%と、隠岐諸島の中でも最も高い地域である。しかし、新規移住者の受け入れ等により、住民の世代格差は殆ど無く、バランスのとれた世代構成となっていた。そのような中においても、島の伝統的な食文化や、その日にとれた魚や畑の野菜を分け合うなど、昔ながらの地域近所付き合いの風景も感じられる様子が伺えた。本研究では、地域ぐるみの相互支援の文化が残る村の生活が独り暮らしの高齢者支援の原点であることを見直す貴重な機会となった。

キーワード：隠岐諸島, 地域住民, 独居高齢者, 食生活支援

I. 背 景

公立大学法人島根県立大学しまね地域研究センターは、2019年4月に地域課題や地域文化の研究に取り組み、地域貢献を推進していくことを目的として設立された¹⁾。これらの目的に準ずる「プロジェクト研究」に対する助成が行われており、研究成果を地域に還元していくことにも取り組んでいる。

島根県は高齢化率が全国3位と我が国の超高齢社会の先進地域とも言われている^{2), 3)}。将来、島根県の高齢者支援のあり方が、日本の超高齢社会支援システムに大きく影響する可能性を秘

めている。我が国は、世界トップクラスの長寿国である反面、自立生活ができる健康寿命の延伸が重要な課題となっている⁴⁾。健康寿命の延伸には、脳血管疾患や認知症の予防とともに、高齢者の栄養不良によるサルコペニア（筋量減少）やフレイル（虚弱）の予防が重要となっている⁵⁾。特に75歳以上のやせ、独居高齢者の欠食、高齢者の退院後の食欲低下等が、サルコペニアやフレイルの誘因となっており、独居高齢者を対象とした食生活支援が急がれている⁵⁾。

本研究は、2019年度しまね地域研究センタープロジェクト研究助成に採択され、島根県内でも高齢化率の高い隠岐諸島において、独り暮らしの高齢者に対する食生活支援を目的とした地域貢献につなげる活動のための調査を実施した

ので報告する。

Ⅱ. 目 的

島根県隠岐諸島の隠岐の島町、海士町、知夫村において、地域住民を対象にした食生活の現状を調査することにより、独り暮らしの高齢者の食生活支援の課題について探索検討することを目的とする。

Ⅲ. 方 法

1. 研究期間

2019年6月～2020年3月

2. 対象者

- 1) 隠岐の島町住民
- 2) 海士町住民
- 3) 知夫村住民

3. 食生活に関する聞き取り調査項目(図1)

- 1) 性別
- 2) 年代
- 3) 出身地
- 4) 在住年数
- 5) 何人暮らしか(家族数)
- 6) 誰と住んでいるか(同居者)
- 7) よく食べる料理
- 8) おすすめの郷土料理
- 9) 健康づくりのための食生活の工夫について
- 10) その他

4. 調査方法

各町村において役場の協力を得て、「健康づくりハートカフェ」を開催した。「健康づくりハートカフェ」の参加者を対象に、健康栄養学科学生による面談調査票を用いた食生活の聞き取り調査を行った。

1) 隠岐の島町

2019年11月17日、隠岐の島町主催の「いきいき祭り」に参加し、健康栄養学科2年生8名により、「健康づくりハートカフェ」を開催した。ごまとドライフルーツの手作りクッキーを提供

食生活に関する聞き取り調査票	
質問①: 性別について <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 無回答 (その他:)	調査地域: _____ 調査日時: _____ 対象者ID: _____
質問②: 年代について <input type="checkbox"/> 10代 <input type="checkbox"/> 20代~30代 <input type="checkbox"/> 40代~50代 <input type="checkbox"/> 60代~70代 <input type="checkbox"/> 80代以上 <input type="checkbox"/> 無回答 (その他:)	
質問③: 出身地について <input type="checkbox"/> 現町村 <input type="checkbox"/> 他の隠岐諸島 <input type="checkbox"/> 本土(島根県) <input type="checkbox"/> 本土(島根県外) <input type="checkbox"/> 無回答 (その他:)	
質問④: 在住年数について <input type="checkbox"/> 1年未満 <input type="checkbox"/> 1年~10年未満 <input type="checkbox"/> 20年~30年未満 <input type="checkbox"/> 30年~40年未満 <input type="checkbox"/> 40年~50年未満 <input type="checkbox"/> 50年以上 <input type="checkbox"/> 無回答 (その他:)	
質問⑤: 家族数について(何人暮らしか) <input type="checkbox"/> 1人 <input type="checkbox"/> 2人 <input type="checkbox"/> 3人 <input type="checkbox"/> 無回答 (その他:)	
質問⑥: 同居者について(誰と住んでいるか) <input type="checkbox"/> 独居 <input type="checkbox"/> 夫婦 <input type="checkbox"/> 親子 (その他:)	
質問⑦: 同居の場合の世帯構成について <input type="checkbox"/> 2世代 <input type="checkbox"/> 3世代 <input type="checkbox"/> 無回答 (その他:)	
⑦よく食べる料理	<div></div>
⑧おすすめの郷土料理	<div></div>
⑨健康づくりのための食生活の工夫について	<div></div>
⑩その他	<div></div>

ありがとうございました。

図1 食生活に関する聞き取り調査票

し、食生活の聞き取りを行った。

2) 海士町

2020年3月7日、キンニャモニャセンター創業祭での、健康栄養学科2年生による「健康づくりハートカフェ」と食生活の聞き取り調査の実施準備を進めていたが、コロナ(COVID-19)感染対策により中止となった。

3) 知夫村

2019年11月16日、知夫村来居港フェリーターミナル2階待合ホールにて、健康栄養学科2年生8名により、「健康づくりハートカフェ」を開催した。かぼちゃと人参の手作りケーキとハーブティを提供し、食生活の聞き取りを行った。

5. 解析方法

解析は、SAS Institute Japan, JMP14 statistical software を用いて、集計、割合を算出した。

Ⅳ. 倫理的配慮

食生活の聞き取り調査により得た情報を面談調査票に記録する際、個人名および個人情報に関する記録はしない。また、聞き取りに対する回答については、回答者の意思にゆだねることとした。

Ⅴ. 結 果

1. 食生活聞き取り回答者数

1) 隠岐の島町

回答者数 57 名，うち男性 6 名 (10.5%) 女性 51 名 (89.5%)

2) 海士町 (未開催)

回答者数 0 名

3) 知夫村

回答者数 29 名，うち男性 12 名 (41.4%) 女性 17 名 (58.6%)

2. 対象者属性

1) 年代

隠岐の島町では，60 代から 70 代が 31.6% と最も多く，次いで 10 代，80 代と若者と高齢者層と二分する傾向がみられた。一方，知夫村では，

各年代割合の差はほとんどなく，均衡のとれた年代構成であった (表 1)。

2) 出身地

出身地別では，隠岐の島町は 87.7% の人が現町村の出身であり，県外者は 1.8% と極めて少なかった。一方，知夫村は，現町村の出身者が 41.4%，県外出身者が 34.5% と，ほぼ近似した割合であった (表 2)。

3) 在住年数

在住年数では，隠岐の島町は 20 年～30 年未満が 24.6%，30 年～40 年未満が 19.3%，40 年～50 年未満が 35.1% と長期在住者が多く，一方，知夫村は，30 年未満が 55.1% であり，40 年以上，50 年以上在住者が 31.0% と，短期在住者と長期在住者とに分かれた。(表 3)。

4) 何人暮らしか (家族数)

家族数では，隠岐の島町は，3 人暮らしが 56.1% と最も多く，知夫村は，2 人暮らしが，41.4% と最も多かった (表 4)。

5) 誰と住んでいるか (同居者)

同居者では，隠岐の島町は，夫婦 17.5%，2 世代 19.3%。知夫村は，夫婦 41.4%，2 世代 10.3% と，知夫村の方が夫婦で暮らしていると回答した人が多くみられた (表 5)。

表 1 食生活に関する聞き取り調査参加者の年代

地域	隠岐の島町		知夫村		合計	
年代	n	(%)	n	(%)	n	(%)
～10代	13	(22.8)	1	(3.4)	14	(16.3)
20代～30代	7	(12.3)	8	(27.6)	15	(17.4)
40代～50代	7	(12.3)	6	(20.7)	13	(15.1)
60代～70代	18	(31.6)	7	(24.1)	25	(29.1)
80代以上	10	(17.5)	2	(6.9)	12	(14.0)
無回答	2	(3.5)	5	(17.2)	7	(8.1)
小計	57		29		86	

表 2 地域別出身地

地域	隠岐の島町		知夫村		合計	
出身地	n	(%)	n	(%)	n	(%)
現町村	50	(87.7)	12	(41.4)	62	(72.1)
他の諸島※	1	(1.8)	1	(3.4)	2	(2.3)
本土 (島根県)	2	(3.5)	4	(13.8)	6	(7.0)
本土 (島根県外)	1	(1.8)	10	(34.5)	11	(12.8)
無回答	3	(5.3)	2	(6.9)	5	(5.8)
小計	57		29		86	

※ 隠岐諸島の 4 つの島々

表3 地域別在住年数

地域	隠岐の島町	知夫村	合計
在住年数	n (%)	n (%)	n (%)
1年未満	1 (1.8)	3 (10.3)	4 (4.7)
1年～10年未満	4 (7.0)	5 (17.2)	9 (10.5)
20年～30年未満	14 (24.6)	8 (27.6)	22 (25.6)
30年～40年未満	11 (19.3)	0	11 (12.8)
40年～50年未満	20 (35.1)	3 (10.3)	23 (26.7)
50年以上	0	6 (20.7)	6 (7.0)
無回答	7 (12.3)	4 (13.8)	11 (12.8)
小計	57	29	86

表4 地域別家族数

地域	隠岐の島町	知夫村	合計
家族数	n (%)	n (%)	n (%)
1人	5 (8.8)	4 (13.8)	9 (10.4)
2人	13 (22.8)	12 (41.4)	25 (29.1)
3人	32 (56.1)	8 (27.6)	40 (46.5)
その他	0	0	0
無回答	7 (12.3)	5 (17.2)	12 (14.0)
小計	57	29	86

表5 地域別同居者

地域	隠岐の島町	知夫村	合計
同居者	n (%)	n (%)	n (%)
独居	5 (8.8)	4 (13.8)	9 (10.4)
夫婦	10 (17.5)	12 (41.4)	22 (25.6)
親子	1 (1.8)	2 (6.9)	3 (3.5)
その他	0	0	0
2世代	11 (19.3)	3 (10.3)	14 (16.3)
3世代	4 (7.0)	0	4 (4.7)
無回答	26 (45.6)	8 (27.6)	34 (39.5)
小計	57	29	86

3. 調査結果

1) よく食べる食品について

よく食べる食品について、隠岐の島町および知夫村ともに、魚が33.3%, 44.8%と中心で、次いで、野菜やわかめ、アラメなどの海藻類が多くあげられた(表6)。

2) おすすめの郷土料理について

おすすめの郷土料理について、隠岐の島町では、サザエ料理が多くあげられていた。メニューでは、サザエ丼ぶり、サザエカレー、サザエの炊き込みごはんなど、サザエを使った料理名があげられていた。知夫村では、サザエ料理とともに、鯖やあご出汁の料理があげられていた(表7)。

3) 健康づくりのための食生活の工夫について

健康づくりのための食生活の工夫については、骨粗鬆症や骨折、貧血予防を含めて聞き取りを行ったが、「畑でとれた野菜を食べる」、「釣った魚を食べる」、「みんなで集まって散歩をする」、「酒を飲まない」、「牛乳を飲むようにしている」、「スムージーを飲む」、「塩分を控える」、「ウォーキングをする」、「ストレッチをする」、「糖質を控える」、「ほうれん草を食べる」、など、三者三様の様々な意見があげられた。また、「特に気にしていない」「困ったことがない」との回答も多くみられた。

表6 よく食べる食品

地域	隠岐の島町	知夫村	合計
料理・食材	n (%)	n (%)	n (%)
わかめ・あらめ・海藻	6 (10.5)	2 (6.9)	8 (9.3)
魚	19 (33.3)	13 (44.8)	32 (37.2)
肉	8 (14.0)	3 (10.3)	11 (12.8)
野菜	12 (21.1)	9 (31.0)	21 (24.4)
無回答	12 (21.1)	2 (6.9)	14 (16.3)
小計	57	29	86

表7 おすすめの郷土料理

地域	隠岐の島町	知夫村	合計
料理・食材	n (%)	n (%)	n (%)
サザエ（丼・カレー、炊き込み）	16 (28.1)	3 (10.3)	19 (22.1)
ワカメ・あらめ・岩のり	9 (15.8)	2 (6.9)	11 (12.8)
隠岐そば	7 (12.3)	0	7 (8.1)
鯖・あごだし	3 (5.3)	4 (13.8)	7 (8.1)
無回答	22 (38.5)	20 (69.0)	42 (48.9)
小計	57	29	86

4) その他

隠岐の島町では、その日に海や山でとれたものを食べるなど、自然の恵みとともにある食生活の様子が伺えた。また、若い世代では、オムライスやハンバーグ、唐揚げなどのメニューもみられた。また、知夫村では、刺身や煮物、漬け物、肉よりも魚という回答がみられた。また、魚をもらう、釣るなどの回答もみられた。

Ⅵ. 考 察

島根県は東西に長く、北は日本海に面する沿岸部と、南は中国山地が連なる山間部、さらに、日本海に浮かぶ隠岐諸島からなっている⁶⁾。また、国引き神話の舞台となった出雲は様々な古代歴史を紡いできた⁷⁾。しかし、昨今、少子高齢化が進み、人口の流出が大きな課題となっている⁸⁾。また、そのような中でも、島根県の女性の平均寿命は、87.64歳と全国第3位に位置し、健康寿命においても75.74歳と第5位となっている⁹⁾。島根県は、全国と比較し、依然、脳血管疾患による死亡率が第3位であり、高血圧症を始め循環器系疾患が多く、また食塩摂取量が多いことが報告されており^{10), 11)}、今後、より進むであろう更なる超高齢社会に向け、より積極的な食生活支援の必要性が考えられる。また、隠

岐諸島では、医療体制においてもマンパワーの不足が課題とされており¹²⁾、離島においては、予防医療の充実による、より元気で長生きである健康寿命の延伸が望まれるところである。

1. 隠岐の島町

隠岐の島町の人口は、平成27年国勢調査より、14,608人、高齢化率38.1%と町民の3人に一人が65歳以上の地域である²⁾。2025年には、高齢化率46.2%となることが推計されている¹³⁾。本調査回答者においても60代～70代が最も多く、高齢者の割合の多さを示しており、より高齢化へ向かう速さが懸念される結果であった。在住年数も、40年以上、50年以上と長期在住者が殆どであり、少子化や若者の流出の抑制が急がれる状況であった。

食生活においては、その日にとれた魚や自分の畑の野菜を食べるなど、自然の恵みに準じた食生活の様子が伺えた。

2. 海士町

隠岐諸島のひとつ中ノ島にある海士町は、人口2,353人、高齢化率39.0%の超高齢地域だが、積極的に産業振興にも挑戦し、島外との交流も盛んに行われている。また、全国からの移住者も多く、Uターンを含む地元住民とIターン者

とが協力し合って、地域活性化に取り組んでいる町として知られている^{2), 14)}。2019年度の地域貢献活動は実現しなかったが、次年度以降の実施に向け、準備を進めて行く。

3. 知夫村

隠岐諸島の中で最も小さな島、知夫里島の知夫村は、人口615人、高齢化率49.6%と、2人に一人が65歳以上の地域である²⁾。しかし、新規移住者の受け入れと定着を図り、知夫里島の将来を担う若い担い手を確保する、都市と地方が共生する「島留学」をはじめとする教育移住の取組を積極的に図る施策を積極的に推進してきた。その結果、平成27年10月から平成28年9月の1年間、島根県下19市町村のうち17市町村で人口が減少するなかで、知夫村は出雲市と並んで人口が増加した。特に知夫村は、人口増加率(3.25%)と社会増加率(4.55%)において群を抜いてトップに躍り出ており、『知夫村の奇跡』とも言える状況となった¹⁵⁾。調査回答者においても世代格差が殆ど無く、バランスのとれた世代構成となっていた。

食生活においても、島の伝統的な食文化や、その日にとれた魚や畑の野菜を頂くなど、昔ながらの地域近所付き合いの風景も感じられる食生活の様子が伺えた。

4. 健康づくりのための食事の工夫について

それぞれの人たちが、それぞれの健康づくりのイメージを持っていることが伺えた。骨粗鬆症や腰痛予防、また貧血や糖尿病予防など、ある疾患に特有の健康づくりを意識するという事により、偏ることない健康づくりの基本を実践している様子が見られた。昭和46年に実施された、隠岐の島における長寿者の食生活の研究では、隠岐諸島の自然とともに育む食生活は、食材や献立など、特別な配慮がなされたものではなくとも、食生活と関連して自然環境に囲まれた生活は、心理的な充実感とともに、健康長寿の一因と推察されたとの報告がある¹⁶⁾。50年以上経った、令和の時代となっても、先行研究の報告にうなずける点が多く、伝統的な食文化の継承が実践されている地域であるこ

とを感じるものであった。このことは、日頃から、溢れる健康情報に右往左往することなく、地に足を付けた人が人として、自然に自然の恵みと共に生きる食生活こそが、健康づくりの原点であることを再確認することのできた貴重な機会となった。

VII. 結 論

隠岐の島町や海士町、知夫村ともに高齢化の進んだ地域であった。しかしながら、それぞれの町村では、産業振興や新規移住者受け入れを積極的に展開し活気がみられた。また、島在住の高齢者たちも、地域活動の中心的な役割を担い活躍する姿があった。食生活のみならず、独り暮らしの高齢者の方々も、昔ながらの近所づきあいや相互に助けあう習慣が根付いており、疾病予防における意図的な献立というより、健康で働き続けるための自然とともにある日常の食生活があり、健康づくりのための基本的な考え方がそこにあった。隠岐の島々での地域貢献活動は、学生たちにとっても貴重な学びと体験になった。

VIII. 報告限界

本報告対象者は、隠岐の島町および知夫村の地域住人の一部の回答であるため、一般化することはできない。今後、更に継続的に検討してゆく必要がある。

IX. 謝 辞

本調査、地域活動に関して、隠岐の島町役場、海士町役場、知夫村役場のみなさま、また、役場の保健師、管理栄養士、知夫の里ホテルのみなさま、地域のみなさまにおかれましては、常に暖かなご支援、ご協力を頂きましたことに心より感謝申し上げます。本調査は、島根県立大学しまね地域研究センタープロジェクト研究助成を受けて実施しました。

X. COI（利益相反）について

本報告において、利益相反に関する事項はない。

文 献

- 1) 島根県立大学ホームページ. しまね地域研究センター概要. 2020.8.27.
<http://www.u-shimane.ac.jp/research/organization/Region/about/0001.html>
- 2) 宮本恭子. 島根県海士町における高齢期の動態を考える—『わがとこ』で最後まで暮らし続けるための福祉基盤の検討—. 法政大学地域研究センター, Journal for Regional Policy Studies, 地域イノベーション, 2017; 10: 47-55.
- 3) 島根県ホームページ. 島根県の高齢化率. 2020.8.27.
https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/fukushi/kourei/kourei_sien/toukei/agerate.html
- 4) 厚生労働省. 平成 26 年版厚生労働白書 第 3 章健康寿命の延伸に向けた最近の取組み. 2020.8.27. <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/dl/1-03.pdf>
- 5) 厚生労働省. 資料 4 健康寿命延伸プラン. 2020.8.27.
<https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000514142.pdf>
- 6) 島根県ホームページ. 島根県の場所. 2020.8.27.
<https://www.pref.shimane.lg.jp/admin/seisaku/koho/profile/site.html>
- 7) 島根県ホームページ. 島根の歴史・文化. 2020.8.27.
<https://www.pref.shimane.lg.jp/admin/seisaku/koho/profile/aramasi.html>
- 8) 島根県ホームページ. 島根総合計画, 第 2 章時代の動きと基本認識. 2020.8.27.
https://www.pref.shimane.lg.jp/admin/seisaku/keikaku/hatten/sougou_keikaku/koso2-3.html
- 9) HP 厚生労働省中国四国厚生局 HP. 中国 5 県の平均寿命と健康寿命. 2020.8.27.
<https://kouseikyoku.mhlw.go.jp/chugokushikoku/about/shihyou/000077146.pdf>
- 10) 島根県ホームページ. 島根県と各圏域の主要な健康指標の状況. 2020.8.27.
https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/hoken_info/shimane/
- 11) 島根県ホームページ. 平成 28 年度島根県県民健康栄養調査結果報告書【栄養調査】平成 30 年 3 月. 2020.8.27.
<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju/index.data/H28eioutyousa-houkokusyo.pdf?site=sp>
- 12) 隠岐の島町. 隠岐の島データヘルス計画（保健事業実施計画）平成 29 年 3 月. 2020.8.27.
<https://www.town.okinoshima.shimane.jp/www/contents/1490686658928/files/datahealth.pdf>
- 13) 総務省 国勢調査及び国立社会保障・人口問題研究所 将来推計人口, 総務省 住民基本台帳に基づく人口, 人口動態及び世帯数を基に GD Freak 改編. 島根県の人口と世帯, 2. 高齢化率の推移. 2020.8.27.
<https://jp.gdfreak.com/public/detail/jp010050000001032000/2>
- 14) 隠岐郡海士町オフィシャルサイト. 2020.8.27.
<http://www.town.ama.shimane.jp/ui.html>
- 15) 島根県ホームページ. 地域再生計画, 知夫里島の産業×風景×人による雇用創出プロジェクト. 2020.8.27.
<https://www.pref.shimane.lg.jp/admin/region/chiiki/tokku/kennai.data/7chibumura47.pdf?site=sp>
- 16) 森田みすゑ. 隠岐島における長寿者の食生活に関する研究（第 1 報）栄養摂取状況について. 栄養学雑誌, 1973; 31: 24-33.

Interview Survey on Dietary Habits in the Oki Islands ～ Practical Report of the Dietary Habits Support Project for Living Alone in 2019 ～

Mie IMANAKA, Masaru HOSOKAWA, Shiori FUKUDA
Hiroshi TATANO

Key Words and Phrases : Oki islands,
Local resident,
Elderly person living alone,
Dietary support,

The University of Shimane Faculty of Nursing and Nutrition